

予防しよう！ がんと循環器病 「健康ひらいずみ21」 本年度の取り組み

平泉町の最近の死亡の原因を見てみると、1位「悪性新生物(がん)」2位「脳血管疾患(脳卒中)」3位「心疾患(心臓の病気)」となっております。若くして死亡する原因となる、がん・循環器病などを減らすため、健康ひらいずみ21の計画に基づき、本年度はがん予防(昨年度から継続)と循環器病予防に着目して活動していくことにしました。

1位のがん予防対策としては、がんにならないような生活習慣を定着させるために町民の皆さんへがん予防についての情報提供や啓蒙活動を行い、早期予防に努めます。また、がんの早期発見・早期治療のため、追加検診や夕方検診・休日検診などを実施し、多くの町民の皆さんに受診していただけるよう検診体制を整えていきます。また、各行政区の保健推進員が企画して実施している健康教室において、がんにならないような生活習慣の勉強会を実施したり、広報やホームページで皆さんにお知らせしたりします。がん検診未受診者には保健推進員の協力を得ながら、検診を受けるようにお勧めします。

2位、3位の脳血管疾患や心臓病の予防対策としては循環器病にならないような生活習慣病が定着するよう、普及していきたくと思えます。もちろん、検診も受けていただき、早期発見・早期治療できるようにお手伝いをしていきたいと思えます。保健センターでは、皆さんが健康を維持・増進する

ため、いろいろな健康教室を計画していますので、ご参加ください。

循環器病：体内の血液を全身に送るシステムを循環系といえます。ポンプの役割である心臓や運搬

する経路である血管などを循環器といいますが、これらの機能が何らかの原因で正常に働かなくなる状態を総称して「循環器病」といいます。

【例】心筋梗塞・脳卒中

20年度の健康教室

名称・内容	日程・場所ほか
【コツ骨貯筋教室】 ▷転倒、骨折予防のための運動教室です。	▷平泉地区...場所は保健センター(申込期限7月18日) 7月25日、9月25日、10月24日、11月26日、12月24日、1月28日 ▷長島地区...場所は長島体育館(申込期限7月18日) 7月23日、9月4日、10月9日、11月7日、12月9日、1月14日
【男の介護予防教室】 ▷男性の方を対象とし、運動や栄養についての学習や、趣味を生かした活動などを行います。	6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、2月18日(申込期限5月30日) 時間は午前中の実施となります。場所は、原則として保健センターですが、行事内容により会場が変更となる場合があります。
【ニギニギ広場】 ▷玄米ニギニギ体操を楽しく行います。	毎月第4月曜日(11月は第3月曜日)10:00~11:00 場所は保健センター 申し込みは必要ありません。
【脱メタボ教室】 ▷メタボリックシンドロームから脱出するために、運動や栄養について学習します。	詳細は広報10月号でお知らせします。
【糖尿病予防教室】 ▷糖尿病を予防するため、運動や栄養について学習します。	平成21年1月21日、2月4日、3月4日 詳細は広報12月号でお知らせします。
【食と健康教室】 ▷生活習慣病を予防するための栄養教室です。	▷平泉地区...7月15日/場所は保健センター ▷長島地区...7月16日/場所は長部地区交流センター 調理実習材料費として、500円程度の自己負担金があります。
【地区健康教室】	各行政区の保健推進員が実施する時期に通知します。

健康手帳を交付します

町では健康増進法に基づき、40歳以上の方に対して「健康手帳」を交付します。この健康手帳は、特定検診や各種診査、医療機関を受診した時の記録、また健康相談の記録など健康の保持増進のために必要な事項を記載し、ご自分の健康管理に役立てていただくものです。

対象者...40歳(昭和43年生れ)以上の方で、交付を希望する方
交付方法...保健センターにおいでください。即日交付します。
問い合わせ先...保健センター ☎46-5571



むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



高橋 月華くん
「親が歯磨きすると、一緒になって磨いています」



橋階 一太くん
「毎晩しっかりと親がブラッシングしています」



宮田 風輝くん
「楽しんで一人で歯磨きしています。夜には仕上げ磨きをしています」



高橋 聡太くん
「甘いものが好きですが、夜、母親がきっちりと歯磨きしています」



浅利 結愛くん
「夜に必ず親がしっかりと磨いています」



佐々木麗多ちゃん
「朝晩、しっかりと歯磨きしています」



石川 翔葵くん
「1日3回、しっかりと歯磨きしています」

子育ての広場



笑顔あふれる「のびのびクラブ」の子どもたち

在宅の児童を対象にした地域での子育て支援は、ボランティア団体などと連携しながら、さまざまな形で取り組まれています。子育て支援センターも一緒に、かわり合いながら、共に地域の子育て支援を進めています。

親子の笑顔がいつまでものびのびクラブ

のびのびクラブは、就学前の在宅の児童など親子が集まって、公園で遊んだり、イチゴ狩りやクリスマス会など季節の行事を取り入れたりしながら毎月交流を楽しんでいます。親子同士が集う中で、日ごろ感じてい

る子育ての悩みや経験を気軽に話し合う場として、有意義な交流の輪が広がっています。

またのびのびクラブと一緒に参加しているのが「子育てサークルかみふうせん」のボランティアの方々です。

そこで今回は、「子育てサークルかみふうせん」代表の阿部ひとみさんに、子育て支援にかかわるご感想を伺いました。

「あふれんばかりの情報と豊か過ぎるほどのモノ。知識や物資が豊富過ぎるが故に、子育ても形にとらわれ、かえって不安を持ち、一人で迷う親の姿が見られます。そんな親の姿を見るにつけ、「私たちもそうだった」と思えるようになったのは、仲間同士で子育ての迷いや不安

を語り、泣き笑いしながら幾つものハードルを越えてきた経験があるからです。純粋な子どもたちは、自分の前にいる人の心を鏡のごとく映し出す名人。自然なスタイルで、優しさの中にもほどよい距離感を置きながら...。かわり合うことの楽しさと難しさ、そして喜びを体感しながら子育てしていただければいいね。そんな思いでかわっています」

複雑な社会での子育て。でも仲間と乗り越えれば、それは楽しい思い出になります。

のびのびクラブの親子はいつも笑顔がいっぱい。楽しみながら子育て「がモットー」です。

※毎月の行事は「子育て支援センター」だよりをご覧ください。

問い合わせ先
町子育て支援センター
(平泉保育所内)
☎46 2767

◎ボランティアさん募集中!

場所...平泉・長島保育所
曜日...土曜日の午前中
子どもたちの相手や食事の介助のお手伝いです。登録制です。
問い合わせ先
平泉保育所 ☎46 2767
長島保育所 ☎46 2007